

8がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゆうしょく	おやつ	栄養価
火金	1 18	ビスコ 豆乳	パン シーフードグラタン フルーツサラダ オニオンスープ デラウェア	稲荷寿司 麦茶	熱量533kcal 蛋白20g 脂質18g
水	2	動物ビスケット 麦茶	お祭りメニュー おたのしみ	お祭りメニュー おたのしみ	熱量484kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
木	3 24	甘辛せんべい 麦茶	チャイニーズうどん 冬瓜のカニ炒め パナナ	チリコンカンドッグ 豆乳 (24日太巻き・麦茶)	熱量494kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
金	4	ビスケット 豆乳	天丼(海老 竹輪 さつま芋 なす 大葉) 胡瓜とささみの和え物 豆腐のすまし汁 すいか	とうもろこし 麦茶	熱量534kcal 蛋白17g 脂質11g
土	5 19	甘辛せんべい 麦茶	ソースかつ丼 酢の物 豆腐の味噌汁 ゼリー	シュガーチーズトースト 豆乳	熱量518kcal 蛋白17g 脂質13.6g
月	7 28	リッツ 麦茶	チキンカレー ブロッコリーのサラダ わかめスープ ヨーグルト	チーズガレット 豆乳	熱量531kcal 蛋白17.8g 脂質14.9g
火	8 22	ビスコ 麦茶	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 卵の花サラダ 豚汁 パナナ	チョコチップパウンドケーキ 豆乳	熱量468kcal 蛋白16.4g 脂質16.89g
水	9 23	動物ビスケット 豆乳	わかめごはん 鶏の胡麻照り焼き 茹でキャベツの味噌ドレサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	二色チップ 麦茶	熱量489kcal 蛋白17.4g 脂質18.9g
木	10	クラッカー 麦茶	和風スパゲティ チーズサラダ コーンスープ すいか	グレーズトースト 豆乳	熱量458kcal 蛋白17.4g 脂質17.9g
土	12	リッツ 麦茶	餡かけ焼きそば トマトサラダ 青梗菜のスープ ゼリー	シューアイス 麦茶	熱量464kcal 蛋白14.4g 脂質15.9g
月	14	えびせん 豆乳	冷し中華 焼売 ヨーグルト	おにぎり 麦茶	熱量474kcal 蛋白18.4g 脂質15.9g
火	15 29	動物ビスケット 豆乳	鶏飯 鮭の西京焼き 甘酢和え ゼリー	シャーベット 麦茶 (29日ジャムサンド)	熱量482kcal 蛋白17.4g 脂質17.9g
水	16	ビスコ 麦茶	焼き鳥豆腐丼 キャベツの胡麻サラダ えのきの清汁 オレンジ	コーン蒸しパン 豆乳	熱量449kcal 蛋白19.4g 脂質13.9g
木水	17 30	リッツ 麦茶	ごはん 回鍋肉 厚揚げのチーズ焼き 中華スープ メロン	ホットケーキ 豆乳	熱量458kcal 蛋白12.4g 脂質16.9g
月	21	ビスケット 豆乳	ジャージャー麺 スパイシーチキン キャベツのスープ ヨーグルト	メープルフレンチトースト 麦茶	熱量488kcal 蛋白17.4g 脂質13.9g
金	25	動物ビスケット 豆乳	ごはん 豚巻きしゃぶしゃぶ なし チーズポテト えのきのスープ	オレンジババロア 麦茶	熱量454kcal 蛋白15.8g 脂質14g
木	31	動物ビスケット 麦茶	お誕生日会ハンバーガーボックス カップサラダ ヨーグルト オニオンスープ	お楽しみに	熱量552kcal 蛋白19.4g 脂質20.9g

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウインナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

今月の平均栄養価 エネルギー蛋白18.7 脂質 19.8 塩分1.9

L おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよ？ 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子里にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

OK NG

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に